DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok II. — 1906. Nr. 6.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Akademicka l. 25.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką 1 kor. 50 h. Zamiejscowa 2 kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 2 marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki 3 franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Japońskie ćwiczenia cielesne.

H. Irwing Hancock

(z angielskiego).

(Dokończenie).

Niebezpiecznem wydaje się następujące ćwiczenie: jeden z uczniów trzyma kij oburącz ponad głową i opuszcza go na głowę ucznia, stojącego naprzeciw; ten czeka spokojnie i bystro śledzi przeciwnika, dopiero gdy widzi, że kij ma mu spaść na głowę, przyskakuje, chwyta go, a zdobywszy walczy dalej z przeciwnikiem metodą Jiu-jitsa. Z początku opuszcza się kij powoli, potem z niesłychaną szybkością, wprawny jednak przeciwnik z łatwością uchwyci go przed uderzeniem.

Po tych ćwiczeniach następuje nauka upadania i to w ten sposób, aby się przytem najmniej uszkodzić — do tego dojść można tylko przez wprawę i własne doświadczenie (podłoga sali jest przy tych ćwiczeniach grubo wysłana sianem, lub wyłożona materacami). Przedewszystkiem wprawia się uczeń w padaniu naprzód z rozpostartemi w bok rękami, przy walce też nigdy nie upadnie na wznak, pokonany pada zwykle na bok a z tej pozycyi łatwo powstaje. Celem wprawienia się w szybkiem wstawaniu kładzie się uczeń na

wznak z rozpostartemi rękami i nogami; z tego położenia musi szybko powstać, co z początku bardzo trudno przychodzi i dopiero po kilku miesiącach ciągłych ćwiczeń nabiera się w tym kierunku wielkiej wprawy. Następnie uczy się uczeń padać na lewy bok, poczem, pomagając sobie kolanami i wyciągniętemi wprzód rękami, wstaje szybko, obracając się jakby do dalszej walki; to samo ćwiczy, padając na prawy bok, poczem powstaje i obraca się szybko w prawo. Należy zawsze o tem pamiętać aby, powstając, tak manewrować, by się jak najmniej wystawić na dalszy atak ze strony przeciwnika; często można się przy wstawaniu uchronić od tego wyśliznięciem się, lub przesunięciem na przeciwną stronę napastnika.

Nie można na to liczyć, że pozwolą wstać po upadku, bo każdy Japoczyk w walce będzie się starał jakimkolwiek dozwolonym sposobem uzyskać zwycięstwo. Dalsze ćwiczenie w tym kierunku: siada się na ziemi z cokolwiek rozpostartemi nogami a rękami wspiera się po bokach o ziemię; z tej pozycyi skacze się na nogi bez obrotu. Następnie wykonuje się to samo ćwiczenie, jednak bez podparcia i z rękami wyciągniętemi wprzód. Rzecz to trudna a wymaga dłuższej wprawy, wkońcu jednak potrafi uczeń powstać z szybkością błyskawicy. Dalej ćwiczą, przysiady z rękami w bok lub wprzód i to albo jako ćwiczenie jednostek, albo dwójek; w tym wypadku trzymają się ćwiczący za ręce i ciągną nawzajem ku sobie, aż do powstania — wtedy opuszczają ręce a rozpoczyna się właściwa walka.

Albo też: dwóch uczniów leży naprzeciw na brzuchu, zwróceni do siebie głowami i trzymają się za ręce — każdy chce ręce drugiego przyciągnąć do siebie, aby skoczywszy zaraz w taki sposób stanąć, że się może przeciwnika napaść, gdy powstanie lub przerzuciwszy go przez głowę tak go pokonać, lub też chwytem za gardło — w każdym razie pomagając sobie uderzeniem kolanem w brzuch. W inny jeszcze sposób wprawiają się, padając na kolana, nie dotykając ziemi ramionami, a powstają, natychmiast, wyciągają ramiona przed siebie, jakby gotując się do obrony. Również doskonałe jest następujące ćwiczenie: uczeń pada twarzą na ziemię, nie dotykając jej jednak tułowiem, lecz unosząc się na rozpostartych rękach i nogach; w tej pozycyi spogląda szybko w prawo i w lewo, aby się przekonać, gdzie jest nieprzyjaciel, a wyobraziwszy sobie, że atak nastąpi z prawej strony, nagłym szybkim rzutem uskakuje w lewo, schylając się przytem, kurcząc, gotowy do odparcia możliwego napadu. Te wszystkie skoki, wykonywane prawdziwie z kocią zwinnością, ćwiczą nadzwyczaj często, po skoku uczeń czasem się wyprostowuje, innym razem kuli się przy ziemi. I w inny sposób ćwiczą tę zręczność i zwinność w ruchach np. padają twarzą na ziemię i w tejże samej chwili obracają się na plecy; lub też starają się w pełnym biegu uchwycić jakiś przedmiot zwieszający się od sufitu, — co z początku trudne lecz bardzo dobre dla ćwiczenia bystrości wzroku.

W dalszych jeszcze ćwiczeniach skacze uczeń przez przeszkodę na wysokość piersi; gdy ją przesadzi, zastaje już po drugiej stronie

przeciwnika gotowego do walki, która się też zaraz zawiązuje. Po zwycięstwie pokonany znów przeskakuje przeszkodę (naturalnie zaczyna się od skoków przez niższe przeszkody).

Ciekawe są też ćwiczenia w udawaniu czyli w pozornych napadach — inaczej złudach. I tak, gdy przeciwnik przypuszcza, że go się zaatakuje z tej strony, na którą właśnie ma się oczy zwrócone — chwyta go się zupełnie gdzieindziej. Np. dla zmylenia przeciwnika przyskakuje się do niego a potem nagle kurczy popod wyciągnięte jego ramiona a uchwyciwszy kolano jedną ręką, drugą pchna się go w tył, sięgając jak najwyżej; jeżeli się przytem kolano ciągnie na zewnątrz, tamten musi upaść na plecy lub na bok a wtedy już pokonanie łatwe. W odwrotny znów sposób, można, schyliwszy sie, udawać, że się ma zamiar kokano uchwycić; gdy przeciwnik się nachyli, aby odeprzeć ten pozorny atak, natenczas nagle się prostuje i atakuje górną część ciała. Są to sposoby napadu podstępne i przebiegłe — jednak dozwolone.

Gdy się już uczeń wszelkich tych sposobów nauczy i nabędzie odpowiedniej zręczności, wtedy stara się podczas walki wyśliznąć, wymknąć z chwytających go rąk przeciwnika. Japoński nauczyciel Jiu-jitsu jest prawdziwie jak wąż ślizgim i gdy się zdaje, że się go już ma w rękach, on się nietylko wymknie, ale jeszcze trzyma przeciwnika jak w żelaznych kleszczach chwytem silnym a bolesnym.

Na koniec kilka uwag. Zanim się przystąpi do nauki atakowania i właściwej walki, trzeba się przygotować i zahartować przez odpowiednie życie i ćwiczeniami inaczej próba skończy się na pewne połamaniem kości i kalectwem, jeśli nie śmiercią.

Oto w skróceniu najważniejsze przepisy:

I. Zachowaj wszelkie przepisy, hygieny.

II. Wprawiaj się codziennie w opisane ćwiczenia i sposoby ataku.

III. Nie ucz się nowego sposobu, zanim nie pojmiesz dokładnie pierwszego.

IV. W zapale nie spiesz się z nauką ćwiczeń, przeciwnie we wszystkiem zachowaj umiarkowanie.

Ćwiczenia maczugami.

Napisał ARTYCHOWSKI.

(Ciąg dalszy).

Poczynając wykonanie tych samych okręgów prawą maczugą, otrzymamy taki skutek, że, gdy prawa dokonawszy pół okręgu Fig. 23., zaczyna w lewo wpadać w dół, wówczas lewą z dołu wznosimy

do góry, co spowoduje takie skrzyżowanie ramion, że dokończenie tych okręgów okazuje się niemożliwe.

Z opisu tego nie trudno nam wysnuć wniosek, że okręgi spólne posobne w $^1/_2$ okręgu, analogicznie do takich samych okręgów górnych przy wykonaniu ich w prawo, należy zaczynać lewem i na odwrót w lewo prawem ramieniem, nadto, że okręgi te w ścisłym znajdują się związku z okręgami wielkiemi a w dalszym ciągu zobaczymy, że wykonanie niektórych okręgów wielkich, jest możliwe tylko z równoczesnem współudziałem odpowiednich okręgów małych.

Okręgi małe przed sobą.

Z położenia ramienia prawego w górę, opuszczamy je w dół i uginamy jednocześnie w stawie łokciowym, zataczamy następnie ręką, w okolicy pasa koło, puszczając maczugę w obieg odpowiedniego okręgu, a zależnie od kierunku, jaki jej wówczas nadamy, otrzymamy okręg na zewnątrz Fig. 24. albo na wewnątrz. Podobnie z położenia ramienia prawego w dół, przez ugięcie go w łokciu i wykonanie ręką koła otrzymamy te same dwa okręgi z tą tylko różnicą, że gdy pierwsze wykonywaliśmy z góry na dół, to drugie przeciwnie z dołu do góry. Fig. 25.

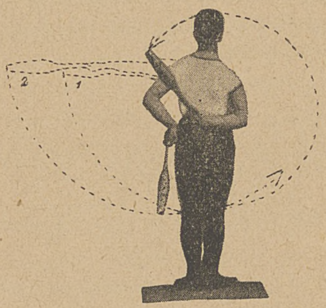


Fig. 23.



Fig. 24.



Fig. 25.

Z położenia ramienia prawego w bok, kurcząc je w łokciu, gdy ręka dojdzie do pasa, wykonujemy również te same okręgi odpowiednio do początkowego ich kierunku, znów z góry na dół albo z dołu do góry.

Wymienione tu okręgi tak samo wykonujemy i leworącz, następnie oburącz jako okręgi rozbieżne i spólne.

Ogólny pogląd na cały dział opisanych tu okręgów małych zmusza nas do poczynienia pewnych uwag, które dają się streścić w następujący sposób: Okręgi za sobą, dzielą się na górne i dolne,

wykonywują się w pewnych ograniczonych kierunkach; okręgi przed sobą, są jedne, miejsce ich wykonania: środek tułowia bez ograniczenia kierunku, w którym mają być rozpoczęte. Z tego powodu schodzą się te ostatnie, co do swego charakteru, z okręgami wielkiemi. Jeżeli dodamy do tego, że ściślejszej granicy obwodu okręgów małych przed sobą oznaczyć nie można, zależy to bowiem od większego lub mniejszego przeniesienia całego ramienia, jakoteż stopnia ugięcia jego w łokciu, tak że rozmiarami swojemi zbliżają się niekiedy do okręgów wielkich i w praktyce przedstawiają się nawet, jak gdyby skrócone lub nawet niedbale wykonane okręgi wielkie, to możemy tu odstąpić od szczegółowego ich opisu, tem więcej, że wszystko to co będziemy mówili o okręgach wielkich da się w zupełności i do nich zastosować.

Okręgi wielkie.

Okręg w. na zewnątrz. Z położenia ramienia prawego w górę, opuszczamy je bokiem w dół, przenosimy następnie maczugę przed stawami kolanowemi w lewo do góry z powrotem do pierwotnego położenia. Fig. 26. W ten sam sposób, poczynając w przeciwnym kierunku, wykonamy okręg w. na wewnątrz, wreszcie, te same dwa okręgi, wykonujemy leworącz.

Przy wykonaniu tych okręgów, jako też i następnych baczyć należy na to, aby płaszczyzny ich były możliwie dokładne, to znaczy, by nie były załamane przez opuszczenie lub podnoszenie ramion ku przodowi (do środka), w chwili zaś, gdy znajdą się w położeniu na wewnątrz, powinne być jak najbliżej tułowia i lekko nawet o niego się ocierać.

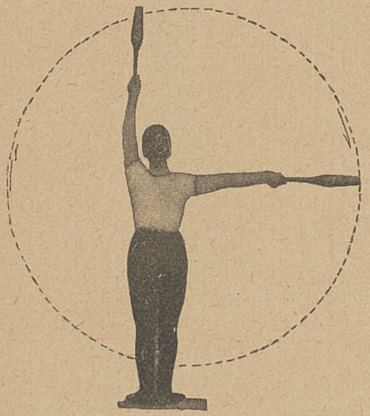


Fig. 26.

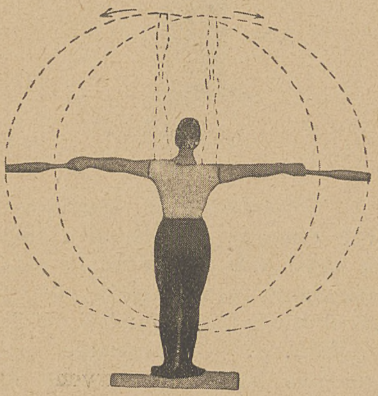
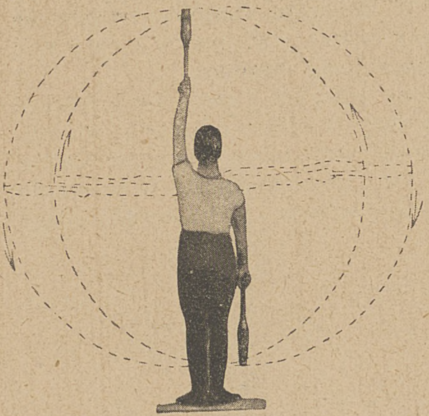


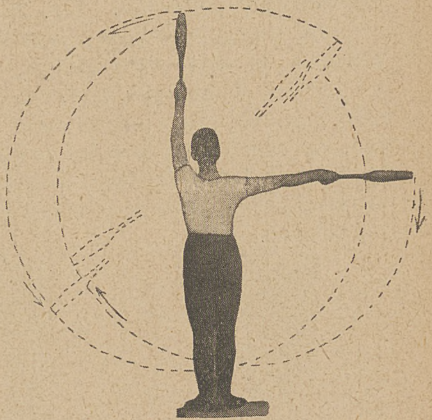
Fig. 27.

Okręgi te nie tylko z położenia w górę rozpoczynać możemy, lecz także z położenia w bok, w dół i innych.

Okręgi wielkie rozbieżne na zewnątrz. Z położenia »ramiona w górę«, opuszczamy równocześnie bokiem w dół, gdy maczugi znajdą się przed kolanami, wymijamy jedną przed drugą, krzyżując ramiona wznosimy w górę, a w chwili ich powrotu w położenie pionowe, maczugi wymijają się powtórnie. Fig. 27. W podobny sposób wykonamy Okręgi wielkie rozbieżne na wewnątrz, w przeciwnym kierunku.

Okręgi rozbieżne wykonać możemy podobnie: 1. w całym okręgu, jeżeli po dokonaniu n. p. na zewnątrz okręgu praworącz wykonamy taki sam leworącz; 2. w pół okręgu: opuszczamy naprzód prawe ramię, a w chwili, gdy ono znajdzie się w położeniu w dół Fig. 28. opuszczamy lewe, w dalszej drodze, zejdą się razem w położeniu w lewo i tu nastąpi pierwsze wyminięcie maczug, następnie w położeniu w prawo, gdzie się powtórnie wyminą; 3. ćwierć okręgu: zaczynamy prawem ramieniem, z chwilą, gdy ono znajdzie się w położeniu w bok, opuszczamy w odpowiednim kierunku lewe Fig. 29. wówczas, zejdą się razem ramiona, w położeniu w dół w lewo i tam będzie pierwsze wymijanie się maczug, drugie zaś, w przeciwległym punkcie okręgu, a więc w położeniu w górę w prawo.


Fig. 28.


Fig. 29.

Naturalnie, że wszystkie trzy wypadki powolnego wykonania tych okręgów na zewnątrz mają pełne zastosowanie przy okręgach na wewnątrz. Zauważyć tu jeszcze wypada, że w praktyce, posobne wykonanie tych okręgów, napotyka na pewne trudności. Regulowanie bowiem biegu ramion, w tym celu, aby je stale utrzymać w odstępie n. p. $^1/_4$ okręgu albo nawet i $^1/_2$ nie jest łatwe; gdy jednak pamiętać będziemy o owych dwóch punktach, w których maczugi mają się wyminąć, przekonamy się, że wykonanie ich nie napotka wówczas na wielkie trudności.

Aby ułatwić sobie ich wykonanie, najlepiej jest zaczynać z takiego położenia ramion, w którem obie maczugi się schodzą a więc posobnie w $^1/_2$ okręgu z położenia »ramion wprzód, w prawo lub lewo« posobnie w $^1/_4$ okręgu, z położ. »w górę w prawo lub lewo«.

Okręgi w. spólne. Ramiona: »z położenia w górę« obydwa opuszczamy w prawo w dół, następnie z dołu w lewo wznosimy do góry aż wrócą w pierwotne położenie. Fig. 30. W przeciwnym kierunku te same okręgi w lewo. W wykonaniu tych okręgów maczugi stale znajdują się obok siebie, tylko, jezeli w górnej ich połowie prawa maczuga idzie wprzód to w dolnej lewa znajdzie się na przodzie i na odwrót, obydwa zaś boczne położenia ramion, będą punktami wzajemnego ich wyprzedzania.

Okręgi spólne dadzą się wykonać również posobnie. Jeżeli jednem ramieniem wykonamy okręg i bezpośrednio po jego ukończeniu, drugim, w tym samym kierunku, to wykonanie ich będzie posobnie w całym okręgu.

Posobność wykonania daje się tutaj łatwo zastosować w obydwie strony tak przy rozpoczęciu jednym jak i drugim ramieniem. Jeżeli jednak okręgi te wypadnie nam wykonać posobnie w $^1/_2$ albo $^1/_4$ okręgu, napotykamy wówczas, na cały szereg komplikacyi, których szczegółowy rozbiór, ciekawe daje nam wyniki. I tak: zaczynamy lewem ramieniem w prawo, a z chwilą, gdy ono przebiegnie $^1/_4$ okręgu Fig. 31. puszczamy w ruch w tym samym kierunku ramię prawe, — lewe ramię po przebieżeniu całego okręgu, znajdzie się już

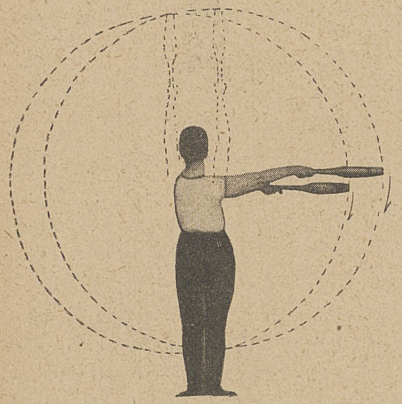


Fig. 30.



Fig. 31.

w górze, podczas gdy prawe w położeniu bocznem w lewo, w następstwie czego, będzie miało miejsce takie skrzyżowanie ramion, przy którem, dalszy ich obieg, względnie powtórzenie tego okręgu, okaże się nie możliwe albo wstrzymamy bieg lewego ramienia dopóki prawe nie wróci w pionowe położenie. Jeżeli jednak, w chwili

krytycznej, wykonamy okręgi górne spólne posobnie w $^1/_2$ okręgu, Fig. 32. to lewa maczuga, po dokonaniu tego okręgu, powtórnie przyjdzie w pionowe położenie, podczas gdy prawa znajdzie się za plecami; w tym jednak momencie nie wstrzymujemy biegu lewego ramienia, co miało miejsce przy opisie okręgów górnych posobnych, ale w dalszym jego ciągu, już bez żadnej przeszkody, rozpoczynamy powtórne wykonanie okręgów wielkich. W ten sposób z pomocą okręgów górnych, ułatwiamy wzajemne wymijanie się ramion a tem samem wykonanie okręgów wielkich. Mimo woli jednak nasuwa się tu pytanie, czy zastosowane w tym wypadku okręgi dolne, nie dały by ten sam wynik. W odpowiedzi na to, dość spojrzeć na fig. 33. aby się przekonać, że jest to nie możliwe, albowiem, zachodzi tu

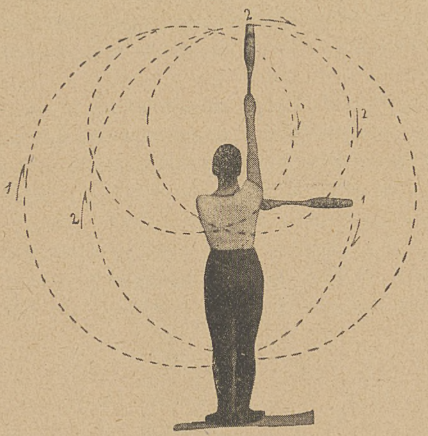


Fig. 32.

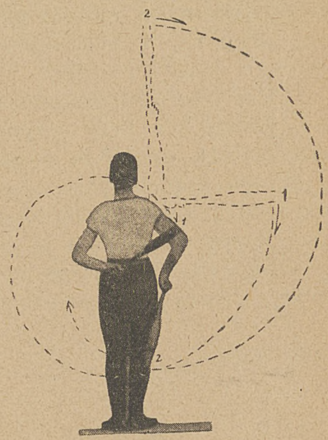


Fig. 33

ten wypadek, o którym wspominaliśmy przy opisie tych okręgów, mianowicie, że wypadną one w lewo, lewem ram. wprzód. Zwracamy umyślnie uwagę czytelnika, na ten moment ze względu na łączenie czyli kombinowanie ze sobą okręgów o czem w swojem miejscu będzie mowa.

Z kolei rzeczy wypada nam się przyjrzeć, jak będzie wyglądało wykonanie tych okręgów także w prawo, gdy prawem ramieniem zaczniemy. Fig. 34. Gdy prawe ramię dobiega $^3/_4$ całego okregu i znajdzie się w położeniu w dół na lewo, wówczas lewe przyjdzie w dół na prawo nad niem i tu już, w dolnej części w. okręgu, będzie miało miejsce owe skrzyżowanie ramion, będąc na przeszkodzie w dokończeniu rozpoczętych okręgów. Jeżeli jednak skierujemy prawe ramię za siebie i tu w dole wykonamy okręgi posobne, ułatwimy wymianę w położeniu ramion Fig. 35. a tem samem i dokończenie okręgów. Widzimy z tego, że okręgi dolne umożliwiły w tym wypadku wykonanie okręgów wielkich na tej samej podsta-

wie co okręgi górne w poprzednim, a mianowicie, że wypadły one w lewo prawem ram. wprzód. Na tej samej podstawie wykonanie okręgów górnych okazuje się nie możliwe, gdyż wypadną w prawo, prawem ram. wprzód.

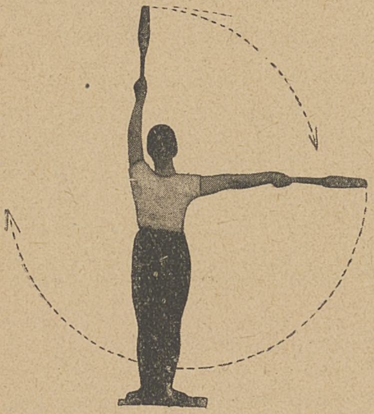


Fig. 34.



Fig. 35.

W ostatecznym wyniku tego opisu wnioskujemy, że Okręgi w. spólne posobne w $^1/_4$ okręgu, dadzą się wykonać przy rozpoczęciu ich tak jednem jak i drugiem ramieniem z pomocą odpowiednich okręgów małych za sobą a w szczególności: wykonywując je w pr. a zaczynając lewem ramieniem, włączamy okręgi posobne górne, zaczynając zaś prawem takie same okręgi dolne. Tak samo w lewo tylko w przeciwnym porządku. Prócz tego z praktyki, przy wykonywaniu tych okręgów zauważymy, że czas, w którym maczuga przebiega $^1/_4$ okręgu wiel., ściśle się zgadza z tym czasem, jaki jest potrzebny do wykonania $^1/_2$ okręgu małego. Jeżeli byśmy chcieli wykonać w mowie będące okręgi, posobnie w $^1/_2$ okręgu, to nie tylko, że natrafilibyśmy na te same trudności, które w podobny zupełnie sposób omijać byśmy musieli, ale w odpowiednich momentach wypadnie nam wstrzymywać na chwilę obieg jednego ramiedopóki drugie w tym czasie nadmiar drogi nie przebędzie.

W uzupełnieniu całości wypada dodać, że chcąc wykonać okręgi małe spólne przed sobą posobnie w $^1/_2$ okręgu, napotkamy na te same przeszkody, które aby ominąć musielibyśmy ramiona przenieść w pion lub opuścić w dół, skutkiem czego zatraciłyby okręgi te swój charakter, stając się przez to okręgami wielkiemi.

(C. d. n.).

Ćwiczenia zastępów starszych

(ponad 35 lat).

Napisał ALFRED HAMBURGER.

(Ciąg dalszy).

Igrzyska jednostek.

1. W rozkroku na palcach ramiona w bok, do przodu skacz; 2. W przysiadzie, ramiona wprzód, do przodu skacz; 3. Zapomocą złudnej klęczki na przemiannóż, ramiona wprzód, przenieś w bok, do przodu skacz; 4. W kuczce, ręce na kark (łokcie w bok) do przodu pochód; 5. Tak samo do przódu skacz; 6. Prawa noga ugięta wstecz, lewą ręką chwyt za palce prawej nogi od tyłu, na lewej nodze na palcach do przodu skacz; 7. Tak samo przeciwnie; 8. Na raz przysiad, ramiona w bok, na dwa rozkrok na palcach, ramiona przenieś w pion, do przodu skacz.

II. Lekcya.

Żerdzie, wspinania.

1. Lewa noga pod spód, prawa powierzch, wspinanie; 3. lewa noga pod spód, prawa wstecz wyprostowana, wspinanie; 4. Tak samo przeciwnie; 5. Raz lewa noga pod spód, prawa powierzch, drugi raz przeciwnie, wspinanie.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I tydzień II.

Ćwiczenie tułowia.

a) W podporze przodem leżąc przodem, przysiad; *b*) W podporze leżąc przodem, podnoszenie nóg wstecz, naprzemian. *c*) zmiana podporu leżąc przodem, do podporu leżąc bokiem w prawo, w lewo.

Koń wszerz. Wołtyże okroczne.

1. Przemach lewą, prawą do siodła; 2. Przemach lewą wstecz na grzbiet; Tak samo prawą; 4. Wsiad lewą wstecz na grzbiel z ¼ obrotem w lewo; 5. Tak samo prawą; 6. Przemach prawą do siodła z ½ obrotem w lewo; 7. Tak samo przeciwnie; 8. ½ kole okroczne prawą, (lewą).

III. Lekcya.

Drążek. Zmiany zwieszeń wolnych.

1. Zwiesz. proste nachwytem, ręce podal; 2. Zwiesz. ugięte podchwytem, ręce podal; 3. Zwiesz. proste nachwytem i podchwytem, naprzemianrącz; 4- Zwiesz. ugięte, nachwytem prawe ramię podal. (wyprostuj w bok, z dochwytem); 5. Tak samo przeciwnie; 6. Zmiana zwieszenia prostego, do ugiętego podchwytem (kilkakrotnie); 7. Zwiesz. proste nachwytem, zwiesz. przewrotne przodem; 8. Zwiesz. ugięte nachwytem, zwiesz. przewrotne tyłem.

Skłon napięty.

Jak w lekcyi I. tydzień II.

Ćwiczenie równowagi.

Jak w lekcyi I. tydzień II.

Ćwiczenie tułowia (na drabinkach szwedzkich).

a) W postawie przodem, ramiona w dół ręce w wysokości uda, skłon wprzód. *b)* W zwieszeniu przodem podchwytem o ramionach ugiętych (pod kątem prostym) podnoś nogi wstecz a ugnij wstecz. *c)* W zwieszeniu postawnem bokiem w lewo (nogi na ziemi) podnoś prawą nogę w bok. Tak samo przeciwnie.

Stół wszerz. Wołtyże kuczne.

1. Zamach kuczny, zeskok na mostek; 2. Wyskok klęczny obunóż, 3. Wyskok kuczno-klęczny w prawo poskokiem zmiana postawy, zeskok na mostek; 4. Wyskok klęczny obunóż, poskokiem postawa prosta, (zasadna) krok lewą, zeskok wolny wprzód; 5. Wyskok kuczny do postawy prostej, krok prawą, zeskok wolny wprzód; 6. Wyskok kuczny do postawy przysiadnej, zeskok wprzód; 7. Wyskok kuczny prawą, (lewa wstecz wyprostowana) zeskok wprzód; 8. Tak samo lewą.

III. Tydzień.

I. lekcya.

Poręcze, wołtyże odwrotne, na końcu poręczy.

1. Z naskoku wsiad odwrotny prawą; 2. Tak samo lewą; 3. Z podporu: wsiad odwrotny spojony w prawo; 4. Tak samo w lewo; 5. Z podp: wsiad odwrotny skrzyżny w lewo; 6. Tak samo w prawo; 7. Z podporu: wsiad odwrotny spojony w prawo, poczem skrzyżny w lewo; 8. Tak samo przeciwnie.

Skłon napięty.

W klęczce. obunóż, ramiona skurczone, skłon wstecz, rzuć ramiona w pion, a skurcz.

Ćwiczenie równowagi.

W leżeniu przodem na udach na ławeczce, ramiona skurczone, rzuć ramiona wprzód a skurcz.

Ćwiczenia tułowia na drabinkach szwedzkich.

a) W zwieszeniu tyłem, poziomka naprzemiannóż. *b)* W postawie tyłem, postawa zwieszona tyłem. *c)* W postawie bokiem w lewo, prawe ramię nad głową ugięte, lewe ramię w dół wyprostowane, postawa zwieszona bokiem w lewo. Tak samo w drugą stronę.

Skok w wyż odbicie obunóż.

II. lekcya.

Drabina pozioma. Pochody w zwieszeniach postawnych.

1. W zwiesz. postawnem przod. pochód wstecz, dochwyt poręcze; 2. W zwiesz. postaw. łukiem, pochód wprzód, dochwyt poręcze; 3. W zwiesz. postaw łukiem, pochód wstecz, dochwyt poręcze; 4. W zwiesz. postaw. przod. pochód wprzód, dochwyt poręcze; 5. W zwiesz. postaw. łukiem, pochód pobok w lewo dostawnie, nachwytem na tylnej poręczy; 6. Tak samo pobok w prawo; 7. W zwiesz. postawn. łukiem, pochód wprzód, dochwyt szczeble nachwytem; 8. W zwiesz. postawn. łukiem, pochód wstecz, dochwyt szczeble podchwytem.

Skłon napięty. Jak w lekcyi I. tydzień III.

Ćwiczenie równowagi.

Jak w lekcyi I. tydzień III, ramiona rzuć w bok a skurcz.

Ćwiczenie tułowia na ziemi.

a) W leżeniu tyłem (na wznak) ramiona w bok, ręce na barkach sąsiadów, zmiana do siadu *b)* W leżeniu przodem, ramiona, jak wyżej, skłon wstecz. *c)* W leżeniu bokiem w prawo, podnieś lewe ramię, lewą nogę w bok. Tak samo w leżeniu bokiem w lewo.

Koń wzdłuż bez łęków. Wołtyże kuczne chyłkiem.

1. Wyskok klęczny obunóż na grzbiet, dochwyt grzbiet, zeskok na mostek; 2. Wyskok kuczny na grzbiet, do postawy prostej, dochwyt grzbiet, krok lewą (pr) zeskok rozkrokiem, dochwyt kark; 3. Wyskok kuczny na grzbiet do postawy przysiadnej, dochwyt grzbiet, poskokiem zeskok wprzód wolny; 4. Wyskok chyłkiem na grzbiet, dochwyt grzbiet, zeskok kuczny, dochwyt kark; 5 Wyskok kuczny na grzbiet prawą, dochwyt grzbiet, krok lewą, zeskok wolny, w locie rozkrok; 6. Tak samo przeciwnie; 7. Wyskok kuczny na grzbiet lewą, poskok lewą, zeskok wolny, w locie kolana do piersi; 8. Tak samo przeciwnie.

III. lekcya.

Drążek. Zmiany zwieszeń wolnych + obroty.

1. Zwiesz. proste nachwytem, ½ obrotu w lewo do zwieszenia ugiętego dwuchwytem w lewo; 2. Tak samo w drugą stronę; 3. Zwiesz. proste dwuchwytem w lewo, ½ obrotu w prawo wstecz do zwiesz. ugiętego nachwytem; 4. Tak samo przeciwnie, 5. Ze zwiesz. ugiętego nachwytem ½ obrotu w prawo do zwieszenia prostego podchwytem; 6. Tak samo przeciwnie; 7. Zwiesz. ugięte dwuchwytem w prawo, ½ obrotu w lewo wstecz do zwiesz. ugiętego podchwytem; 8. Tak samo przeciwnie.

Skłon napięty. Jak w lekcyi I. tydzień III.

Ćwiczenie równowagi.

Jak w lekcyi I. tydzień III. ręce na kark a ramiona skurcz.

Ćwiczenie tułowia na ziemi.

a) W podporze, leżąc tyłem, naprzemian, kolana do piersi. *b)* W podporze ugiętym leżąc przodem, naprzemian, podnoś nogi wstecz. *c)* W podporze leżąc przodem, zmiana do podporu leżąc bokiem, w prawo, w lewo.

Kozioł wzdłuż Wołtyże rozkroczne.

1. Wsiad rokroczny, dochwyt oburącz, zeskok wprzód; 2. Wsiad rozkroczny, dochwyt oburącz, zeskok wprzód, dochwyt leworącz; 3. Tak samo przeciwnie; 4. Wsiad rozkroczny, wyskok, zeskok wolny wprzód; 5. Wsiad wstecz w lewo, zeskok wstecz; 6. Tak samo w prawo; 7. Przeskok rozkroczny, (z rozbiegu); 8. Przeskok rozkroczny (z miejsca). (C. d. n.).

Wychowanie cielesne kobiet.

(Kilka wyjątków z odczytu Niemki).

Troska o zdrowie własne — jest zarazem troską o piękność ciała. Twierdzenie to zrozumiano powszechnie dopiero teraz — kiedy podjęto starania celem zreformowania stroju kobiecego, który stał się powodem wydelikacenia i zmarnienia jej ciała. To co jest zdrowem, jest zarazem pięknem. Gdyby ciało kobiety było zdrowe, a więc tak rozwinięte, jak tego wymaga natura, bez szkodliwych wpływów kultury, byłoby zarazem i piękne. W naturze to tylko jest piękne co jest zarazem zdrowe, tylko zdrowy człowiek jest zarazem pięknym. Ciało ludzkie to arcydzieło piękna. Trzeba jednak długo szukać, aby spotkać u dzisiejszych cywilizowanych narodów pięknego człowieka. Szukać go będziemy nadaremnie u ludzi przeciętnych, znajdziemy ich tylko w szeregach gimnastyków i sportowców. Świadomości tej, że człowiek jest najwspanialszem arcydziełem Boga, brakuje bardzo wielu ludziom. Piękność ciała znamy dziś tylko z podania. Wiemy, że pieknymi byli niegdyś Grecy. Jeżeli chcemy zachwycać się pięknością ciała, musimy sięgnąć okiem w kraj starożytnych Greków. Któż zaprzeczy, że Wenus z Milo nie jest idealnym wzorem kobiecego ciała? Czy dziś znajdziemy między naszemi młodemi dziewczętami postać przypominającą grecką biegaczkę, o smukłych zdrowych i silnych kształtach? Życie i sztuka są w ścisłej zależności. Grecy starali się, przez artystów stworzone postacie, ucieleśnić w sobie samych i w swych potomkach. Jednym z najlepszych środków do tego była gimnastyka, która stanowiła główną część składową ich pedagogii. Przez gimnastykę chcieli oni osiągnąć życiowy ideał. Nietylko dziewczęta, ale i kobiety brały udział w ćwiczeniach gimnastycznych. Wyścigi piesze, gra w piłkę i tańce, to były ich ulubione ćwiczenia. Utworzono dla tych ćwiczeń reguły i formy, i wykonywano je w celu rozwijania piękności ciała. Grecy osiągnęli harmonijny rozwój ciała i ducha w takim stopniu, w jakim do dziś żaden naród go nie osiągnął.

Niestety — to co jest piękne, to człowiek okrywa, co gorsze, okrycie to zajmuje nas więcej, niż samo ciało. Codziennie wymyślają nowe mody i podziwiają je. Nawet do pojedynczego ubrania gimnastycznego dziewcząt wkradają się koronki, wysokie, sztywne lub szerokie kołnierze, zakrywające całe plecy. Podnieśmy ten kołnierz a przekonamy się jak nieprawidłową jest postawa dziewczyny. Ale kołnierz wadę tę zakrywa — a my nie mamy czucia, ażali to co zarządzimy, dobrem jest dla nich. Dlatego ubrać należy dziewczę do gimnastyki tak, abyśmy zawsze ciało oglądać mogli; przez to nauczy się ono ciało swoje cenić, bo będzie widziało nie tylko własne lecz i ciało współtowarzyszek.

Ważnem zadaniem nauki gimnastyki, jest obserwacya ciała, albowiem wtedy można dokładnie widzieć, które ćwiczenia są dla piękności ciała dobre, a które szkodliwe. Powinniśmy obserwować ciało nasze bezustannie: w życiu codziennem, na gimnastyce, w tańcu i zabawie, a nie jak dotychczas tylko w kąpieli. Musimy dołożyć wszelkich sił, trudów i pracy, aby pokoleniu, które wychowujemy, pozostawić w spadku rozumniejsze pojęcie o wartości ciała.

Nie jest to tak trudnem. Do czego świadomie nasze uczenice nakłaniamy, przechodzi to na nie nieświadomie jako nasz spadek.

Powinniśmy je tak wychowywać, aby poznawały i spokojnie spoglądały na nagie ciało swoje i współtowarzyszek, i tej nagości się nie wstydziły.

Jeżeli tylko my, starsi, nie będziemy wmawiali w nasze dzieci fałszywego wstydu, to obserwacya ciała i jego ruchów nie wywoła u nich żadnych niepożądanych efektów.

Nauka pływania ułatwi nam wpojenie w nasze dzieci przekonania, że ciało ich jest pięknem arcydziełem natury i obudzi się w należyty sposób dotychczas niejasne pojęcie o wartości ciała.

Zaniedbywanie rozwoju ciała jest skutkiem nieuznawania jego wartości pod względem piękna. Wandalizm przeciw własnemu ciału można sobie tam tylko przedstawić, gdzie panuje ciemnota i brutalstwo. I tu można powtórzyć, że to, co my w nasze dzieci świadomie wczepiamy, przechodzi na nie nieświadomie jako nasz spadek.

Jeżeli szkoły ideałem będzie piękne i zdrowe ciało, wtedy dążyć do tego będzie także dom, i cały naród. Chciejmy tylko nad tem pracować, a społeczeństwo poprze nasze w tym kierunku dążenia. Już dziś widzimy pewne dążenia szkoły do tego celu, a mianowicie w zakładaniu kąpieli szkolnych, w zaprowadzeniu zabaw i gier młodzieży, w zalecaniu nauki pływania i t. d. W tych zaczątkach widzimy chęć wychowania zdrowych a więc i pięknych ludzi.

Jakimiż środkami można wychować pięknego i zdrowego człowieka? Odpowiemy krótko. — „Gimnastyka, gry i wszelkie sporty“ oto są środki, które do powyższego celu prowadzą. Niezbicie świadomość, że także dziewczętom i kobietom potrzebne są tego rodzaju ćwiczenia — wciska się powoli coraz głębiej we wszystkie warstwy społeczeństwa. Potrzebę gimnastyki dla płci żeńskiej uznano już dawno, ale czyż niczego więcej nie mamy żądać? Czy mamy być już tem zadowolone, że na kongresach w sprawie wychowania zajmują się gimnastyką kobiet uczeni mężczyźni i kobiety — że często słyszymy o reformie gimnastyki dziewcząt i kobiet?

Jedną z najważniejszych przyczyn, z powodu której ciało nasze nie osiągnęło piękności, jest ta, że gimnastyka kobiet nie różni się prawie od gimnastyki mężczyzn. Kobiety naśladują we wszystkiem mężczyzn. Wiemy jednak wszyscy, że natura wyznaczyła rodzajowi męskiemu i żeńskiemu nierówne granice, i nie możemy na to pozwolić, żeby kobiety nabierały przez gimnastykę takich mięśni,

jakie mają mężczyźni, a to choćby ze względu estetycznego. Zresztą sama natura nie pozostawiłaby takiego pogwałcenia bezkarnie. A jednak czujemy, że tylko przez gimnastykę możemy dojść do pięknych kształtów ciała, a zarazem czujemy również, że chcąc by dzisiejsza gimnastyka powyższemu celowi odpowiadała, musi być zreformowaną. Cóż więc należy robić, by to osiągnąć?

Na to pytanie można odpowiedzieć pośrednio. Zastanówmy się naprzód nad ćwiczeniami wolnemi. Jesteśmy przyzwyczajeni mówić o bogactwie ćwiczeń wolnych, zwłaszcza w połączeniu z laskami, ciężarkami, obręczami i maczugami. Obfitość tych ćwiczeń znacznie maleje, gdy wykonujemy je tylko dla popisów w różnych ozdobnych obrazach, bo wtedy przeoczamy wpływu na ciało.

Wpływ ten musimy dokładnie znać przy każdem ćwiczeniu. Musimy się starać, by w każdej godzinie gimnastyki wszystkie mięśnie pracowały. Już życie szkolne wymaga pewnych specyalnych ćwiczeń, któreby przeciwdziałały zgubnym skutkom nienaturalnego siedzenia. Musimy dbać o należytą postawę naszych dzieci, o szerokie piersi i prosty kręgosłup. Tego wymaga zdrowie i estetyka. Zwłaszcza tylne mięśnie tułowia i kręgosłupa powinny być codziennie przez odpowiednie ćwiczenia wzmacniane. Najprostszem napozór ćwiczeniem jest chód. Przypatrując się dobrze chodzącym ludziom, zauważymy i tu bardzo często wiele wad. Jeden chodzi jakby się podnosił, inny nie wie co zrobić z rękami ta drepcze, owa trzęsie się przy każdym kroku i t. d.

Czyż nauka gimnastyki nie powinna wyzbyć ludzi tych błędów. Myśmy jednak z naturalnego chodu zrobili sztuczny, wymagamy bowiem, by podczas pochodu dotykano ziemi naprzód palcami. Tak jednak w życiu nikt nie chodzi a i dziewczęta nasze, które się tej sztuki uczą długo i żmudnie, wykonują ją tylko w salach gimnastycznych na rozkaz, potem zaś chodzą jak chcą, nie myśląc wcale o końcach bucików. Żaden człowiek nie mógłby tak długo chodzić, jak tego wymaga nauczyciel gimnastyki. Należy więc zamiast dotychczasowego sztucznego kroku, ćwiczyć zwykły pochód naturalny.

Ciało może być wtedy tylko zdrowem i pięknem, kiedy ma silne serce i płuca. Dlatego też turystyka, gry i zabawy, należą do ćwiczeń wielkiej wartości.

Nader cennem uzupełnieniem ćwiczeń wolnych jest pływanie. Przy pływaniu pracuje każdy mięsień, a kręgosłup prostuje się wyśmienicie. To też nauka pływania jest dla każdego niezbędną.

Przejdźmy teraz do musztry. — Weźmy naprzód pod uwagę korowody, które i ze względów estetycznych uważamy bez wszelkich błędów. Przypatrzmy się pochodom przedstawionym przez Böcklina, Toma lub Schwinda i pomyślmy o zabawach naszych dzieci przed wstąpieniem do szkoły. Tu i tam spotykamy te same momenta: radość ze wspólnych ruchów, z muzyki i rytmu. Porównajmy teraz dzieci szkolne i ich korowody. Wszakże i one nie mogą się obejść bez muzyki. Lecz twarze dzieci naszych są wystraszone, boją się,

żeby broń Boże nie pomyliły, bo jeden zrobiony błąd, psuje zaraz całą figurę. Największy nacisk wywiera się tu na umysł, aby sobie zapamiętał następstwa i trudną kombinacyę ruchów, wcale zaś nie uwzględnia się znaczenia ruchów dla ciała. Nie tylko obciążamy pamięć, lecz ograniczamy również swobodę ruchów, dlatego też korowody nasze nie mają takiej wartości, jaką im się powszechnie przyznaje. Przez ograniczenie swobody ruchów, przez ujęcie ich w pewne formy, utraciło ciało nasze własność — że tak powiem „wyrażania się“, która to własność tak jest widoczna u dzieci małych. Przez jakiś czas pozwalamy dzieciom na swobodę ruchów i cielesne oznaki wzruszeń, lecz później odbieramy im tę swobodę, bo rodzice i szkoła uczą ich przyzwoitości i skromności.

Zapewne, że musimy się za młodu do tego przyzwyczaić, lecz niektórzy myślą, że u dziewcząt siedzenie a skromność jest jednoznaczne, zresztą powiadają: dziewczęta mają dwie godziny gimnastyki tygodniowo, więc mogą się dowoli wyruszać.

Gdyby w owych dwóch godzinach swobodnie wyruszały się, gdyby brały udział w korowodach, lecz bez ograniczania ich swobody, wtedy uwidaczniałoby się w nich to, co żyje w zabawach i tańcach dziecięcych przed czasem szkolnym, t. j. zdolność wyrażania się ciała, a króciej mówiąc „mowa ciała!“ Wtedy widzielbyśmy w naszych korowodach sztukę, zamiast przesady. Wtedy nie zachwycalibyśmy się kostyumami, ani pstremi wstążkami, lecz wyłącznie ruchem ciała, jako żyjącem arcydziełem, pełnem zdolności wyrażania różnych myśli.

Głównem naszem zadaniem powinna być obserwacya ciała i świadomy jego rozwój przez ćwiczenia cielesne. Szuka z naturą musi iść w parze, bo sztuka i życie ludzkie występują w pewnej wzajemnej zależności. *J. Tym.*

Kronika.

Zlot Sokoli w Zagrzebiu 1906 r. odbędzie się 26. i 37. sierpnia z następującym programem ćwiczeń: I-szy dzień 1. ćwiczenia wolne; 2. ćwiczenia chorwackich zastępów na przyrządach; 3. piramidy (Czesi); 4. moreszka (narodowe igrzyska — wykona Sokół ze Spalatto); 5. ćwicz. na 10 poręczach (Sokół pilzneński); 6. ćw. lancami (Sokolstwo polskie); 7. ćwicz. maczugami (Chorwaci i Czesi). II. dzień: 1. ćw. wolne; 2. i 3. ćw. dorostu sokolego; 4. wzorowe zastępy: ćw. na przyrządach; 5. moreszka; 6. Piramidy (Slawońcy); 7. ćw. laskami (Czesi).

Piramidy A. Hamburgera. Tablica V. i VI. załączamy.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

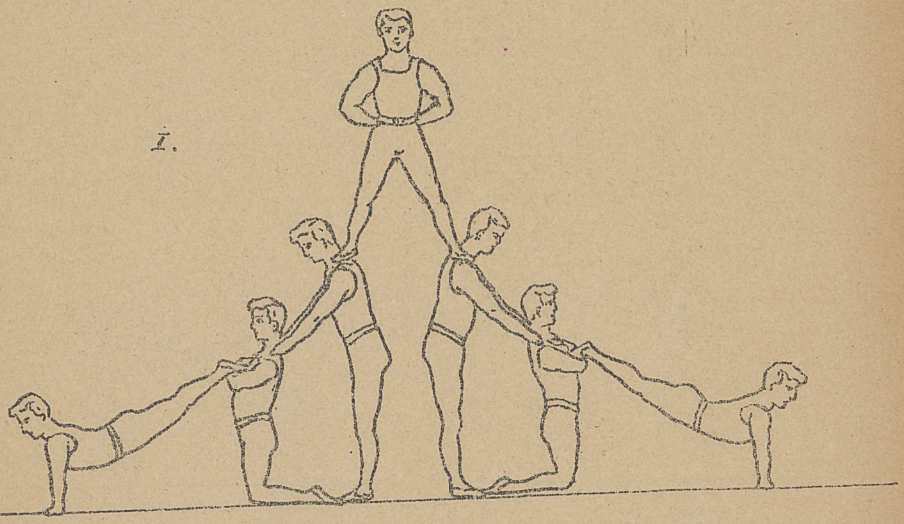
I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.

PIRAMIDY

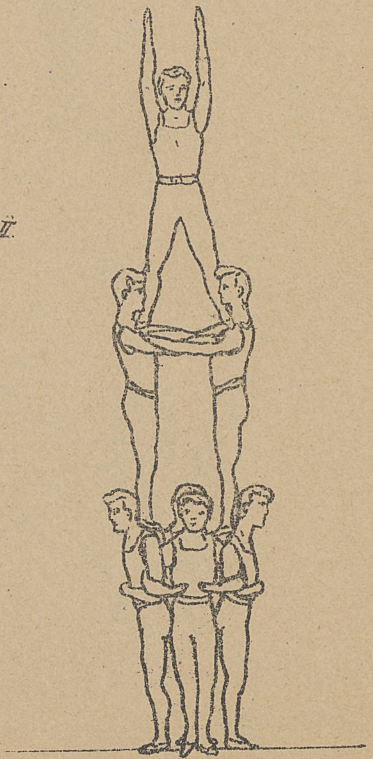
projektował A. Hamburger.

PIRAMIDY SIÓDEMKOWE.

I.



II.

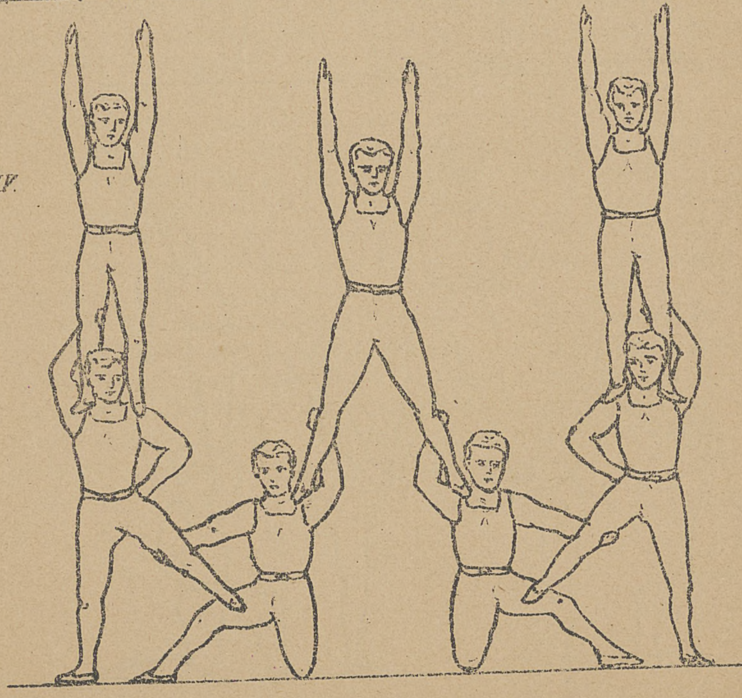


PIRAMIDY SIÓDEMKOWE.

III.



IV.



PIRAMIDY

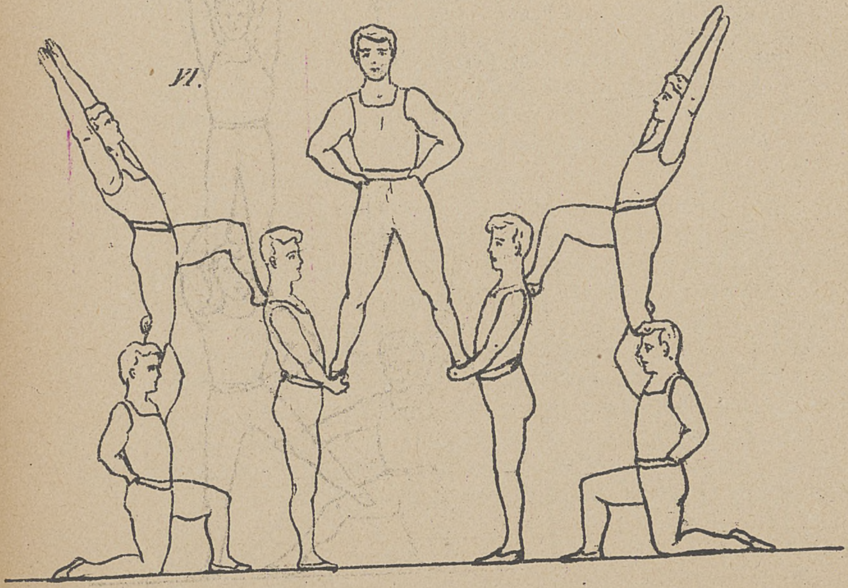
projektował A. Hamburger.

PIRAMIDY SIÓDEMKOWE.

V.

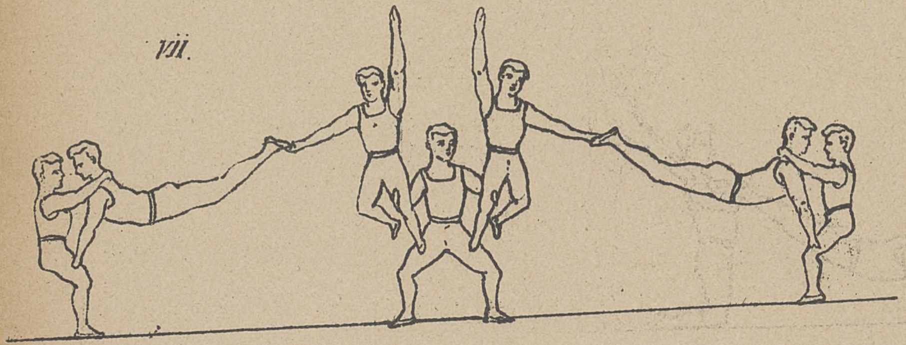


VI.



PIRAMIDY SIÓDEMKOWE.

VII.



VIII.

